

Календарно-учебный график на 1 год обучения

№	Название разделов	Темы	Количество часов по каждой теме	Дата
1	Партерная гимнастика.	Организационное занятие. Сбор участников коллектива.	2	06.09.2022
		Знакомство с детьми, расстановка на места. Изучение поклона.	2	08.09.2022
		Разминка на середине: повороты и наклоны головы, работа руками (кисти, локти, плечи – круговые движения). Повороты туловища	2	13.09.2022
		3 Разминка на середине: наклоны туловища в стороны и вперед. Наклоны вниз – упр. далеко-близко.	2	15.09.2022
		Разминка на середине: упражнение «страус», «лесорубы», «мельница».	2	20.09.2022
		Разминка на середине: упражнение «носочки-пяточки», наклоны к прямым ногам вместе, сели-выросли-сели-встали.	2	22.09.2022
		Разминка на середине: упражнение «качеля», прогнуться к ноге в положении качели, шпагат.	2	27.09.2022
		Игра «Вперед 4 шага», перестроения из расстановки на	2	29.09.2022

		середине зала в круг и обратно.		
2	Упражнения на ориентировку в пространстве	Перестроение в круг из шеренги, цепочки. Ориентировка в направлении движений вперед, назад, направо, налево, в круг, из круга.	2	04.10.2022
		Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх.	2	06.10.2022
		Перекрестное поднимание и опускание рук. Одновременные движения правой руки вверх, левой – в сторону, правой руки – вперед, левой – вверх.	2	11.10.2022
3	Ритмико-гимнастические упражнения.	Приседания с опорой и без опоры, с предметами (обруч, палка, флажки, мяч). Выставление левой ноги вперед, правой руки – перед собой; правой ноги – в сторону, левой руки – в сторону и т.д.	2	13.10.2022
		Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в	2	18.10.2022

		стороны, вставание на полупальцы.		
		Упражнения на выработку осанки. Изучение позиций рук: смена позиций рук отдельно каждой и обеими одновременно; проводить движение руки головой, взглядом.	2	20.10.2022
		Упражнения на полу: «стрелочки-утюжки», круговые движения стопой. Поочередное выполнение упр. стрелочки-утюжки разными ногами.	2	25.10.2022
		Упражнения на полу: лесенка ногами, с удержанием ног под углом, сидя на попе. Медленное поднятие ног, лежа спиной на полу.	2	27.10.2022
4	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой танца «Summer»	2	01.11.2022
		Работа над танцем «Summer»	2	03.11.2022
5		Упражнения на полу: ноги врозь – растяжка к ногам через бок и	2	08.11.2022

	Партерная гимнастика	складывание к ногам и в середину.		
		Упражнение «бабочка», «лошадка», «складка».	2	10.11.2022
6	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой танца «Summer»	2	15.11.2022
		Работа над танцем «Summer»	2	17.11.2022
7	Партерная гимнастика	Выполнение наклонов в сторону и вперед, наклоны вперед между ног.	2	22.11.2022
		Выполнение наклонов вперед между ног, с прогибом спины, прогибы назад, упражнение «мельница».	2	24.11.2022
		Выполнение джазовой растяжки, упражнение «лягушка», «колечко», «мостик».	2	29.11.2022
		Выполнение упражнений «носочки-пяточки», «шея-голова-спина», резкие наклоны к ногам (6 позиция ног).	2	01.12.2022
8	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой танца «Summer»	2	06.12.2022
		Работа над танцем «Summer»	2	08.12.2022
9	Танцевальная импровизация	Свободная танцевальная	2	13.12.2022

		импровизация под заданную музыку		
10	Ритмико-гимнастические упражнения.	Упражнения плечами – по одному, по два. Упражнения кистями рук – сжать-разжать, круговые упражнения кистями.	2	15.12.2022
		Круговые движения локтями, плечами, махи руками вверх-вниз и в стороны.	2	20.12.2022
		Чередование упражнений изученных ранее под музыку.	2	22.12.2022
11	Работа над постановкой	Работа над новой постановкой танца «Summer»	2	27.12.2022
		Работа над танцем «Summer»	2	29.12.2022
		Отработка упражнений танца	2	10.01.2023
12	Элементы детского эстрадного танца	Позиции и положения ног, рук, корпуса в детском эстрадном танце.	2	12.01.2023
		Прыжки на месте и с продвижением, вправо, влево. Экзерсис на середине зала.	2	17.01.2023
		Изучение элементов: соскоки, прыжки с выбросом ноги вперед, муз.	2	19.01.2023
ПОКАЗАТЕЛЬНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ				
13	Учебно-тренировочная работа	Комплекс упражнений направленный на улучшение	2	24.01.2023

		эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.		
		Ирогимнастика, Пластические и ритмические этюды	2	26.01.2023
14	Партерная гимнастика	«тучки и солнышко» (упражнения для голеностопа)	2	31.01.2023
		«Карандаши» (упражнения для силы ног)	2	02.02.2023
		«Угольки» (упражнения для стоп)	2	07.02.2023
		«Идем в гости» (упражнения на растяжение мышц ног)	2	09.02.2023
		«корзиночка» (упражнения для позвоночника)	2	14.02.2023
		«колечко» (упражнения для позвоночника)	2	16.02.2023
		«самолетики» (упражнения для мышц спины)	2	21.02.2023
		«березка» (стойка на лопатках)	2	28.02.2023
15	Азбука музыкального движения	Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм).	2	02.03.2023
		Практическое освоение понятия «мелодия и движение». Темп (быстро, медленно, умеренно).	2	07.03.2023

		Музыкальные размеры 4/4, 2/4,3/4. контрастная музыка: быстрая - медленная, веселая - грустная. Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие, логика поворота вправо и влево. Соотнесение пространственных построений с музыкой.	2	09.03.2023
		Музыкально-пространственные упражнения	2	14.03.2023
16	Элементы классического танца.	Специфика танцевального шага и бега.	2	16.03.2023
		Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и крепости голеностопного, коленного и тазобедренного суставов.	2	21.03.2023
		- Элементы классического тренажа в партере. - Знакомство с основными элементами классического экзерсиса у станка и на середине. - Постановка корпуса, апломб.	2	23.03.2023
		Экзерсис на середине: - танцевальные шаги (с носка, с высоким подниманием колена, приставные шаги); - упражнения для рук (поднимание,	2	28.03.2023

		<p>опускание, сгибание в локтевом суставе, кисти); - упражнения для головы и шеи (наклоны- вперед, назад, к плечам, повороты); - упражнения на координацию движений; - упражнения на ориентацию в пространстве; - прыжки;</p>		
		<p>Практическая работа: позиции и положение ног и рук. Растяжки в игровой форме.</p>	2	30.03.2023
		<p>Постановка корпуса (в выворотной позиции, лицом к станку со второго полугодия - держась за станок одной рукой). Позиции ног - по 1,2, 3-й. Позиции рук - подготовительная, 1,2,3 (разучивается на середине, при неполной выворотности ног), затем держась одной рукой, стоя боком к станку.</p>	2	04.04.2023
		<p>Деми плие - складывание, сгибание, приседание, развивает выворотность, беда, эластичность и силу ног; изучается лицом к станку по 1,2, 3-й позициям</p>	2	06.04.2023

		Начало тренировки суставномышечного аппарата ребенка.	2	11.04.2023
		Деми рон де жамб портер - круговое движение, развивает подвижность тазобедренного сустава; изучается лицом к станку с 1-й позиции по точкам - вперед в сторону, в сторону вперед, позднее назад в сторону, в сторону назад.	2	13.04.2023
		д. Положение ноги, сюрле ку де пье - «обхватное» (обхватывает щиколотку опорной ноги) - развивает выворотность и подвижность ноги; «условное» - сильно вытянутые пальцы работающей ноги касаются опорной.	2	18.04.2023
		- Позы классического танца. - Adagio, allegro. - plie (по 1 и 2 позициям) - battment tandu в сторону по 1 п.н. - releve по 6 п.н (подъем на полупальцы)	2	20.04.2023
		Kross (упражнения по диагонали) - танцевальный шаг - танцевальный бег - боковой галоп - махи вперед, в стороны 10 -	2	25.04.2023

		«ножницы» - «колесо» - подскоки - Grandjete		
17	Элементы народно-сценического танца.	Русский танец. Позиция рук - 1, 2, 3 - на талии. Шаги танцевальные, с носка: простой шаг вперед; переменный шаг вперед.	2	27.04.2023
		Притоп - удар всей стопой 4 шаг с притопом в сторону; тройной притоп.	2	02.05.2023
		Припадание на месте с продвижением в сторону: исходная, свободная 3-я позиция; поднявшись на полупальцах поставленной назад ноги, упасть на другую ногу в полуприпадание, затем опять подняться на полупальцы.	2	04.05.2023
		Выведение ноги на каблук из свободной 1-й позиции, затем приведение ее в исходную позицию. «Ковырялочка» - поочередные удары в сторону одной ногой носком в закрытом положении и ребром каблука в открытом положении, без подскоков	2	11.05.2023
		Ход в полуприседании, проскальзывание на одной ноге на низких полупальцах с одновременным подъемом другой	2	16.05.2023

		согнутой ноги в прямом положении, с тремя последующими переступами на месте, с передвижениями вперед, назад с поворотом.		
		Притоп в полуприседании; перескок на всю ступню с двумя с двумя последующими поочередными ударами всей стопой по 6-й позиции.	2	18.05.2023
	Репетиционная работа	Репетиция танца	2	23.05.2023
		Генеральная репетиция	2	25.05.2023
		Показательное выступление	2	30.05.2023

Календарно-учебный график на 2 год обучения

№	Название разделов	Темы	Количество часов	дата
1	Вводное занятие	Знакомство с детьми. Ознакомление с содержанием программы, основными правилами этики и гигиены, требованиями к костюму для занятий, первоначальными понятиями: сцена, её устройство.	2	05.09.2023
		Зрительный зал; элементарными понятиями о сценической культуре поведения.	2	07.09.2023

		Проведение вводного и первичного инструктажей по технике безопасности.		
2	Партерный экзерсис	Как повысить гибкость суставов, улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц.	2	12.09.2023
		Подготовиться к традиционному классическому экзерсису на середине зала.	2	14.09.2023
		Развивать пластичность тела.	2	19.09.2023
		Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.	2	21.09.2023
		Игрогимнастика, Пластические и ритмические этюды	2	26.09.2023
3	Партерная гимнастика	1. <u>Ритмические упражнения:</u> - упражнения на дыхание; - физиологическая разминка по принципу сверху вниз.	2	28.09.2023
		2. <u>Упражнения на ковриках:</u> - лежа на животе – поднимание рук и ног одновременно и поочередно, покачивание; - лежа на спине – поднимание ног, махи ногами;	2	03.10.2023

	<ul style="list-style-type: none"> - сидя – сгибание туловища, упражнения для стоп, махи ногами, выпрямление спины; - статические позы (вспомогательные) – «кузнечик», «змея», «верблюд» и т.д. 		
	<p><u>3. Упражнения для развития художественно-творческих способностей:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - движения в образах; - пантомима. 	2	05.10.2023
	<p><u>4. Упражнения на пластику и расслабление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - пластичные упражнения для рук; - наклоны корпуса в координации с движениями рук; - напряжение и поочередное расслабление всех мышц тела. 	2	10.10.2023
	<p><u>5. Пространственные упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - продвижения с прыжками, бег, поскоки; - перестроение из одной фигуры в другую. 	2	12.10.2023
	<p><u>6. Ритмические комбинации:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - связки ритмичных движений; - этюды; - танцевальная импровизация. 	2	17.10.2023

4	Элементы классического танца	1. <u>Постановка корпуса, позиции ног (I, II, III, IV, V), позиции рук (I, II, III, подготовительная) в центре зала, поклон (усложнение).</u> - плие; - пор-де-бра.	2	19.10.2023
		2. <u>Упражнения на середине зала:</u> - приседания и полуприседания; - поднимание стопы на полупальцы; - движение в координации рук и ног по позициям, повороты.	2	24.10.2023
		3. <u>Прыжки, верчения:</u> - прыжки на месте по I, II, III позициям ног; - верчения на середине зала (понятие «точки»), в диагонали.	2	26.10.2023
		4. <u>Комбинации движений классического танца:</u> - этюды; - координация движений рук и ног в исполнении прыжков и верчений; - координация рук и ног в исполнении движений на середине.	2	31.10.2023
5	Элементы русского народного танца	1. <u>Основные положения рук, ног, постановка корпуса, поклон (усложнение).</u>	2	02.11.2023

		<p>2. <u>Основные танцевальные движения:</u></p> <p>- танцевальные шаги – с каблука, боковые, с притопом, бег, притопы – одинарный, двойной, тройной;</p> <p>- «Ковырялочка», «Моталочка», «Гармошка»;</p> <p>- повороты, прыжки.</p>	2	07.11.2023
		<p>3. <u>Комбинации русского народного танца «Плясовая».</u></p>	2	09.11.2023
6	Элементы бального танца	<p>1. <u>Основные положения рук, ног, положения в паре, поклон (усложнение).</u></p>	2	14.11.2023
		<p>2. <u>Основные элементы бального танца:</u></p> <p>- элементы танца «Вальс» - прямой вальсовый шаг, прямой вальсовый шаг с поворотом, вальсовое движение «Лодочка»;</p> <p>- свободная композиция (работа в паре);</p> <p>- элементы танца «Рок-н-ролл» - основной ход, приставные шаги, прыжки, повороты.</p>	2	16.11.2023
		<p>3. <u>Комбинации бальных танцев «Вальс», «Рок-н-ролл» - связка отдельных элементов в хореографические комбинации.</u></p>	2	21.11.2023

7	Элементы национа танца	1. <u>Основные</u> <u>положения рук, ног,</u> <u>постановка корпуса.</u>	2	23.11.2023
		2. <u>Основные</u> <u>танцевальные</u> <u>движения.</u>	2	28.11.2023
		3. <u>Композиции</u> <u>национального танца</u> <u>(ирландский танец)</u> - связка отдельных элементов в свободные композиции.	2	30.11.2023
8	Постановочно- репетиционная работа	1. <u>Изучение движен</u> <u>ий танцевального</u> <u>номера</u>	2	05.12.2023
		2. <u>Отработка движений</u> <u>танцевального номера</u>	2	07.12.2023
		3. <u>Соединение</u> <u>движений</u> <u>в</u> <u>комбинации;</u>	2	12.12.2023
		4. <u>Разводка</u> <u>комбинаций</u> <u>танцевального номера</u> <u>в сценический рисунок</u>	2	14.12.2023
		5. <u>Репетиционная</u> <u>работа.</u>	2	19.12.2023
9	Ритмика	Физиологическая разминка по принципу сверху вниз	3	21.12.2023
		Перестроение из одной фигуры в другую	2	26.12.2023
		Поднимание ног, махи ногами	2	28.12.2023

		Продвижения с прыжками, бег, поскоки	2	09.01.2024
10	Элементы танца рок-н-ролл	Элементы танца «Рок-н-ролл»-основной ход	2	11.01.2024
		Приставные шаги. Прыжки. Повороты	2	16.01.2024
		Изучение движений танца «Рок-н-ролл»	2	18.01.2024
		Полуприседания	2	23.01.2024
		Отработка движений танца «Рок-н-ролл»	2	25.01.2024
		Движение в координации рук и ног по позициям	2	30.01.2024
		Прыжки на месте по I, II, III позициям ног	2	01.02.2024
		Соединение движений танца «Рок-н-ролл» в комбинации	2	06.02.2024
11	Элементы русского народного танца	Шаг с притопом, бег. Притопы- одинарный, двойной, тройной	2	08.02.2024
		«Ковырялочка»	2	13.02.2024
		«Моталочка»	2	15.02.2024
		«Гармошка»	2	20.02.2024
		Танцевальные шаги – с каблука, боковые	2	22.02.2024
		Отработка движений танца «Плясовая»	2	27.02.2024
		Повороты. Прыжки	2	29.02.2024
		Соединение движений танца в комбинации	2	05.03.2024

12	Элементы бального танца	Прямой вальсовый шаг. Прямой вальсовый шаг с поворотом.	2	07.03.2024
		Вальсовое движение «Лодочка»	2	12.03.2024
		Свободная композиция (работа в паре)	2	14.03.2024
		Изучение движений танца «Вальс»	2	19.03.2024
		Основные позиции рук. Основные позиции ног. Поклон	2	21.03.2024
		Отработка движений танца «Вальс»	2	26.03.2024
		Соединение движений танца «Вальс» в комбинации	2	28.03.2024
		Разводка комбинаций танца «Вальс» в сценический рисунок	2	02.04.2024
		Постановка танца «Вальс»	2	04.04.2024
13	Постановочно-репитиционная работа	Танцевальный номер «Вальс»	2	09.04.2024
		Танцевальный номер «Вальс»	2	11.04.2024
		Танцевальный номер «Вальс»	2	16.04.2024
		Танцевальный номер «Плясовая»	2	18.04.2024
		Танцевальный номер «Плясовая»	2	23.04.2024
		Танцевальный номер «Плясовая»	2	25.04.2024

		Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	2	30.04.2024
		Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	2	02.05.2024
		Танцевальный номер «Рок-н-ролл»	2	07.05.2024
		Простые движения танцевального номера. Отработка	2	09.05.2024
		Простые движения танцевального номера. Отработка	2	14.05.2024
		Сложные движения танцевального номера. Отработка	2	16.05.2024
		Сложные движения танцевального номера. Отработка	2	21.05.2024
		Повторение элементов изученных танцев	2	23.05.2024
		Повторение элементов изученных танцев	2	28.05.2024
		Показательное выступление	2	30.05.2024